

Inschrijving:

betaling geldt als inschrijving:

door storting van
70 euro (zaterdagen) of 50€ (dinsdagen) of
100€ (beide formules) op rekeningnummer:
380-0019787-70
van **Maria Clicteur** met vermelding van:
naam en telefoon

of/en
per email:
maria.clicteur@skynet.be

Meer info is te bekijken op de **website**:
<http://www.shraddhaa.be>

De yoga doorgegeven door
T. Krishnamacharya is een voelende,
meditatieve vorm van yoga aangepast aan het
individu waar de ademhaling centraal staat.
De aangeleerde basishoudingen zijn
haalbaar voor iedereen.

***Waarnemen zonder te oordelen is
de hoogste vorm van intelligentie.***

Krishnamurti

Stress, spanningen in het lichaam, fysieke
klachten, emotionele verwarring zijn het gevolg
Van ons denken..

Door **oefenen in voelend aanwezig zijn**,
gecombineerd met **eenvoudige bewegingen** en
ademhalingsoefeningen verstillt het denken en
het lichaam bevrijdt zich van diepere spanningen.
Het gevolg van regelmatig oefenen is velerlei:
een betere nachtrust, een soepeler lichaam,
een diepe en bewuste ademhaling, bewust en
alert in het leven staan, steeds meer rust in je
hoofd, waardoor je concentratie toeneemt....

De ademhaling

is van hoofdbelang in yoga,
omdat ze van hoofdbelang is in het
leven en **yoga gaat over "het leven"...**
T. Krishnamacharya

In yogacentrum



Yoga voor beginners

Twee zaterdagen

13 en 20 september 2014

Of/en

6 dinsdagavonden

Er zijn 2 formules:

- Gedurende de twee zaterdagen maken we kennis met de basisprincipes van yoga en de basishoudingen. We verdiepen ons ook in enkele belangrijke aforismen van het basiswerk van yoga: de yoga sūtra van Patañjali.

Theorie wordt afgewisseld met praktijk.

- In de avondlessen op dinsdag worden de basis houdingen aangeleerd.

De klemtoon ligt telkens op de houdingen en op de ademhaling.

Het volgen van de **twee formules** kan interessant zijn en verdiepend.

Bij aansluiten daarna in een groep gevorderden wordt een korting van 50% gegeven op de abonnementsprijs gevorderden van het eerste trimester 2014 indien **de twee** formules gevolgd werden

Waar: Śraddhā

Kapellestraat 34 8210 Loppem

Wanneer:

- zaterdag 13 en 20 sept. 2014 (van 9 tot 12.30h)
- 6 dinsdagavonden om 19 h, start 16 sept.

Prijs:

- 70 euro voor 2 zaterdagen
- 50€ voor 6 dinsdagavonden
- 100€ voor de 2 formules.

